

# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

ILUSTRADO POR MISS Z



MARZO 9

SALUD MENTAL Y ESTIGMA

MARZO 23

PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN (LA CONEXIÓN ENTRE SU DIETA Y LA SALUD EMOCIONAL)

ABRIL 7

PROBLEMAS DE ESTRES ENTRE LA COMUNIDAD DE TRABAJADORES DE LA COSTURA

ABRIL 30

FACTORES SOCIOECONÓMICOS QUE IMPACTAN EL BIENESTAR EMOCIONAL

MAYO 11

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA FAMILIAR

MAYO 25

EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA LABORAL EN EL BIENESTAR EMOCIONAL

JUNIO 4

ORIENTACIÓN DE APOYO A LOS MIEMBROS

JUNIO 15

IMPACTO DE EL BIENESTAR EMOCIONAL EN EL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR

- PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, ILLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA  
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE



LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.




WELLNESS · RECOVERY · RESILIENCE

**GARMENT WORKER CENTER** CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA

WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG  
@GARMENTWORKERCENTER  
LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800) 854-7771




# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA



**MARZO 9**  
**SALUD MENTAL Y ESTIGMA**  
FACILITADORA: VICTORIA MERCEL  
LUGAR: VIRTUAL / ZOOM  
HORA: 6:00 - 7:30PM

**¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?**


- MITOS Y REALIDADES SOBRE LA SALUD MENTAL
- CREENCIAS Y VALORES SOBRE LA SALUD MENTAL
- ESTIGMA Y DISCRIMINACIÓN
- DATOS IMPORTANTES SOBRE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
- CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ELIMINAR EL ESTIGMA



**MARZO 23**  
**PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN: LA CONEXIÓN ENTRE SU DIETA Y LA SALUD EMOCIONAL**  
FACILITADORA: DR. DESMONETTE HAZLY (WELLNEST)  
LUGAR: VIRTUAL / ZOOM  
HORA: 6:00 - 7:30PM

**¿CÓMO DEPENDE EL CEREBRO DE LOS ALIMENTOS PARA SU FUNCIONAMIENTO?**


- LA CONEXIÓN ENTRE NUESTRO CUERPO Y NUESTROS PENSAMIENTOS
- IDENTIFICAR EL IMPACTO DE LA DIETA EN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO Y BIENESTAR EMOCIONAL
- IDENTIFICAR LOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE AYUDAN A MANTENER LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL



**ABRIL 7**  
**PROBLEMAS DE ESTRÉS ENTRE LA COMUNIDAD DE TRABAJADORES DE LA COSTURA**  
FACILITADORA: CYNTHIA DE LEON (LMFT)  
LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA  
1250 S LOS ANGELES ST. #213  
LOS ANGELES, CA 90015  
HORA: 6:00 - 7:30PM


**¿QUÉ ES EL BIENESTAR EMOCIONAL?**

- CONEXIONES ENTRE LA SALUD EMOCIONAL Y LA SALUD FÍSICA
- PROBLEMAS Y PREJUICIOS COMUNES DE LA SALUD EMOCIONAL
- E.G. DEPRESIÓN, ANSIEDAD, Y ESTRÉS
- MANEJO DE SU SALUD EMOCIONAL
- HERRAMIENTAS Y APOYOS PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL




**ABRIL 30**  
**FACTORES SOCIOECONÓMICOS QUE IMPACTAN EL BIENESTAR EMOCIONAL**  
FACILITADORA: LUZ BERTAPILLO (MSW)  
LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA  
1250 LOS ANGELES ST. #213  
LOS ANGELES, CA 90015  
HORA: 2:00 - 3:30PM

- CÓMO LOS SALARIOS BAJOS Y EL ACCESO LIMITADO A LOS RECURSOS AFECTAN EL BIENESTAR
- P.EJ. POBREZA, SER INDOCUMENTADO
- TRAUMA DEBIDO A LA MIGRACIÓN, P. RACISMO, DISCRIMINACIÓN
- REFERENCIAS A SERVICIOS PARA INMIGRANTES
- HERRAMIENTAS Y APOYOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL



**MAYO 11**  
**PREVENCIÓN DE VIOLENCIA FAMILIAR**  
FACILITADORA: VICTORIA MERCEL  
LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA  
1250 S LOS ANGELES ST. #213  
LOS ANGELES, CA 90015  
HORA: 6:00 - 7:30PM

- HECHOS E IMPACTO DE LA VIOLENCIA FAMILIAR
- CICLO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA
- GUÍA ÚTIL PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA
- EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES
- CONSEJO PRACTICO



**MAYO 25**  
**EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA LABORAL EN EL BIENESTAR EMOCIONAL**  
FACILITADORA: PATRICIA RIZZO Y VERONICA PONCE DE LEON (UCLA LOSH)  
LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA  
1250 S LOS ANGELES ST. #213  
LOS ANGELES, CA 90015  
HORA: 6:00 - 7:30PM

- CONOCER Y DEFINIR QUÉ ES LA VIOLENCIA LABORAL (P.EJ. ACOSO VERBAL Y DISCRIMINACIÓN)
- IDENTIFICAR LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LA VIOLENCIA LABORAL Y ANALIZAR SUS EFECTOS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO
- APRENDER CÓMO ABOGAR DE FORMA INDIVIDUAL Y COLECTIVA
- COMPARTIR RECURSOS EDUCATIVOS PARA APOYAR AUTOCUIDADO Y ABOGACÍA



**JUNIO 4**  
**ORIENTACIÓN DE APOYO A LOS MIEMBROS**  
FACILITADOR: GARMENT WORKER CENTER  
LUGAR: PARQUE HOOVER (HOOVER + ADAMS)  
1010 W 25TH ST.  
LOS ANGELES, CA 90007  
HORA: 6:00 - 7:30PM

- APOYO A LOS TRABAJADORES DE LA COSTURA
- INFORMACIÓN SOBRE SERVICIOS MÉDICOS EN LA COMUNIDAD
- REFERENCIAS A SERVICIOS DE INMIGRACIÓN
- INFORMACIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE LOS INQUILINOS PARA INMIGRANTES
- SERVICIOS SOCIALES EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES
- CONEXIÓN A CENTROS COMUNITARIOS QUE PROPORCIONAN SERVICIOS
- RECURSOS EDUCATIVOS PARA APOYAR EL AUTOCUIDADO Y ABOGACÍA



**JUNIO 15**  
**IMPACTO DE EL BIENESTAR EMOCIONAL EN EL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR**  
FACILITADORA:  
LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA  
1250 S LOS ANGELES ST. #213  
LOS ANGELES, CA 90015  
HORA: 6:00 - 7:30PM

- SÍNTOMAS DE SALUD MENTAL DE LAS MADRES LATINAS QUE TRABAJAN (P.EJ. DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS)
- REACCIONES COMUNES AL ESTRÉS
- IMPACTOS EN LA DINÁMICA Y LAS RELACIONES FAMILIARES
- CONSEJOS PARA PADRES
- CONSEJOS DE AUTOCUIDADO Y RECURSOS DE APOYO PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE



WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG  
@GARMENTWORKERCENTER  
LACDPMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800) 854-7771





# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

**MARZO 9**

## **SALUD MENTAL Y ESTIGMA**

**FACILITADORA: VICTORIA MERCEL**

**LUGAR: VIRTUAL / ZOOM**

**HORA: 6:00 - 7:30PM**

### **¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?**

- MITOS Y REALIDADES SOBRE LA SALUD MENTAL
- CREENCIAS Y VALORES SOBRE LA SALUD MENTAL
- ESTIGMA Y DISCRIMINACIÓN
- DATOS IMPORTANTES SOBRE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
- CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ELIMINAR EL ESTIGMA

**PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497**

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE

[WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG](http://WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG)

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800)854-7771



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

**GARMENT  
WORKER  
CENTER** **CENTRO DE  
TRABAJADORES  
DE COSTURA**



LOS ANGELES COUNTY  
**DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH**  
hope. recovery. wellbeing.

ILUSTRADO POR MISS Z

[WWW.REGGIOEMILIADESIGN.COM](http://WWW.REGGIOEMILIADESIGN.COM)



# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

**MARZO 23**

**PSICOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN:  
LA CONEXIÓN ENTRE SU DIETA  
Y LA SALUD EMOCIONAL**  
FACILITADORA: DR. DESMONETTE HAZLY  
(WELLNEST)

LUGAR: VIRTUAL / ZOOM

HORA: 6:00 - 7:30PM

¿CÓMO DEPENDE EL CEREBRO DE LOS ALIMENTOS PARA SU FUNCIONAMIENTO?

- LA CONEXIÓN ENTRE NUESTRO CUERPO Y NUESTROS PENSAMIENTOS
- IDENTIFICAR EL IMPACTO DE LA DIETA EN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO Y BIENESTAR EMOCIONAL
- IDENTIFICAR LOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE AYUDAN A MANTENER LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE

[WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG](http://WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG)

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800)854-7771

**Wellnest**  
EMOTIONAL HEALTH & WELLNESS



**GARMENT  
WORKER  
CENTER** CENTRO DE  
TRABAJADORES  
DE COSTURA



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

ILUSTRADO POR MISS Z

[WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM](http://WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM)



# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

**ABRIL 7**

## PROBLEMAS DE ESTRES ENTRE LA COMUNIDAD DE TRABAJADORES DE LA COSTURA

FACILITADORA: CYNTHIA DE LEON (LMFT)

LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA  
1250 S LOS ANGELES ST. #213  
LOS ANGELES, CA 90015  
HORA: 6:00 - 7:30PM



### ¿QUE ES EL BIENESTAR EMOCIONAL?

- CONEXIONES ENTRE LA SALUD EMOCIONAL Y LA SALUD FÍSICA
- PROBLEMAS Y PREJUICIOS COMUNES DE LA SALUD EMOCIONAL  
E.G. DEPRESIÓN, ANSIEDAD, Y ESTRES
- MANEJO DE SU SALUD EMOCIONAL
- HERRAMIENTAS Y APOYOS PARA EL BIENESTAR FISICO Y EMOCIONAL

PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE

[WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG](http://WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG)

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800)854-7771



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

**GARMENT  
WORKER  
CENTER** CENTRO DE  
TRABAJADORES  
DE COSTURA



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

ILUSTRADO POR MISS Z

[WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM](http://WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM)



# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

**ABRIL 30**

## FACTORES SOCIOECONÓMICOS QUE IMPACTAN EL BIENESTAR EMOCIONAL

FACILITADORA: LUZ BERTADILLO (MSW)

LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA  
1250 LOS ANGELES ST. #213  
LOS ANGELES, CA 90015  
HORA: 2:00 - 3:30PM

- CÓMO LOS SALARIOS BAJOS Y EL ACCESO LIMITADO A LOS RECURSOS AFECTAN EL BIENESTAR  
P.EJ. POBREZA, SER INDOCUMENTADO
- TRAUMA DEBIDO A LA MIGRACIÓN, P. RACISMO, DISCRIMINACIÓN
- REFERENCIAS A SERVICIOS PARA INMIGRANTES
- HERRAMIENTAS Y APOYOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE

[WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG](http://WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG)

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800)854-7771



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

**GARMENT  
WORKER  
CENTER** CENTRO DE  
TRABAJADORES  
DE COSTURA



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

ILUSTRADO POR MISS Z

[WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM](http://WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM)



# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

**MAYO 11**

## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA FAMILIAR

FACILITADORA: VICTORIA MERCEL

LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA  
1250 S LOS ANGELES ST. #213  
LOS ANGELES, CA 90015  
HORA: 6:00 - 7:30PM



- HECHOS E IMPACTO DE LA VIOLENCIA FAMILIAR
- CICLO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA
- GUÍA ÚTIL PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA
- EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES
- CONSEJO PRACTICO

PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE

[WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG](http://WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG)

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800)854-7771



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

**GARMENT  
WORKER  
CENTER** **CENTRO DE  
TRABAJADORES  
DE COSTURA**



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

ILUSTRADO POR MISS Z

[WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM](http://WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM)



# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

**MAYO 25**

## EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA LABORAL EN EL BIENESTAR EMOCIONAL

FACILITADORA: PATRICIA RIZZO Y VERONICA PONCE  
DE LEON (UCLA LOSH)

LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA  
1250 S LOS ANGELES ST. #213  
LOS ANGELES, CA 90015  
HORA: 6:00 - 7:30PM



- CONOCER Y DEFINIR QUÉ ES LA VIOLENCIA LABORAL (P.EJ. ACOSO VERBAL Y DISCRIMINACIÓN)
- IDENTIFICAR LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LA VIOLENCIA LABORAL Y ANALIZAR SUS EFECTOS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO
- APRENDER CÓMO ABOGAR DE FORMA INDIVIDUAL Y COLECTIVA
- COMPARTIR RECURSOS EDUCATIVOS PARA APOYAR AUTOCUIDADO Y ABOGACÍA

PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE

[WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG](http://WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG)

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800)854-7771

 **UCLA**  
Labor Occupational Safety  
& Health Program



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

**GARMENT  
WORKER  
CENTER** **CENTRO DE  
TRABAJADORES  
DE COSTURA**



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

ILUSTRADO POR MISS Z

[WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM](http://WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM)



# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

**JUNIO 4**

## ORIENTACIÓN DE APOYO A LOS MIEMBROS

FACILITADOR: GARMENT WORKER CENTER

LUGAR: PARQUE HOOVER  
(HOOVER + ADAMS)  
1010 W 25TH ST.  
LOS ANGELES, CA 90007  
HORA: 6:00 - 7:30PM



### APOYO A LOS TRABAJADORES DE LA COSTURA

- INFORMACIÓN SOBRE SERVICIOS MÉDICOS EN LA COMUNIDAD
- REFERENCIAS A SERVICIOS DE INMIGRACIÓN
- INFORMACIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE LOS INQUILINOS PARA INMIGRANTES
- SERVICIOS SOCIALES EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES
- CONEXIÓN A CENTROS COMUNITARIOS QUE PROPORCIONAN SERVICIOS
- RECURSOS EDUCATIVOS PARA APOYAR EL AUTOCUIDADO Y ABOGACÍA

PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE

[WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG](http://WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG)

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800)854-7771



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

**GARMENT WORKER CENTER** CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

ILUSTRADO POR MISS Z

[WWW.REGGIOEMILIADesign.COM](http://WWW.REGGIOEMILIADesign.COM)



# TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA TRABAJADORES DE COSTURA

**JUNIO 15**

## IMPACTO DE EL BIENESTAR EMOCIONAL EN EL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR

FACILITADORA:

LUGAR: CENTRO DE TRABAJADORES DE COSTURA  
1250 S LOS ANGELES ST. #213  
LOS ANGELES, CA 90015  
HORA: 6:00 - 7:30PM

- SÍNTOMAS DE SALUD MENTAL DE LAS MADRES LATINAS QUE TRABAJAN (P.EJ. DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS)
- REACCIONES COMUNES AL ESTRÉS
- IMPACTOS EN LA DINÁMICA Y LAS RELACIONES FAMILIARES
- CONSEJOS PARA PADRES
- CONSEJOS DE AUTOCUIDADO Y RECURSOS DE APOYO PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

PARA REGISTRARSE O PARA MÁS INFORMACIÓN, LLAME O MANDE UN TEXTO A GWC (213)677-7497

- TARJETAS DE REGALO DE \$50 PARA TRABAJADORES DE LA COSTURA
- TRADUCCIÓN A VARIAS LENGUAS Y CUIDADO DE NIÑOS DISPONIBLE

[WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG](http://WWW.GARMENTWORKERCENTER.ORG)

@GARMENTWORKERCENTER

LACDMH LÍNEA DE ACCESO 24/7: (800)854-7771



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

**GARMENT  
WORKER  
CENTER** CENTRO DE  
TRABAJADORES  
DE COSTURA



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

ILUSTRADO POR MISS Z

[WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM](http://WWW.REGGIOEMILIADDESIGN.COM)